

Entre grande bouffe et malbouffe...

QUEL EST L'IMPACT DU CONFINEMENT SUR LE POIDS ET LES HABITUDES ALIMENTAIRES DES FRANÇAIS ?

Levée d'embargo : mercredi 6 mai 2020 à 8h00

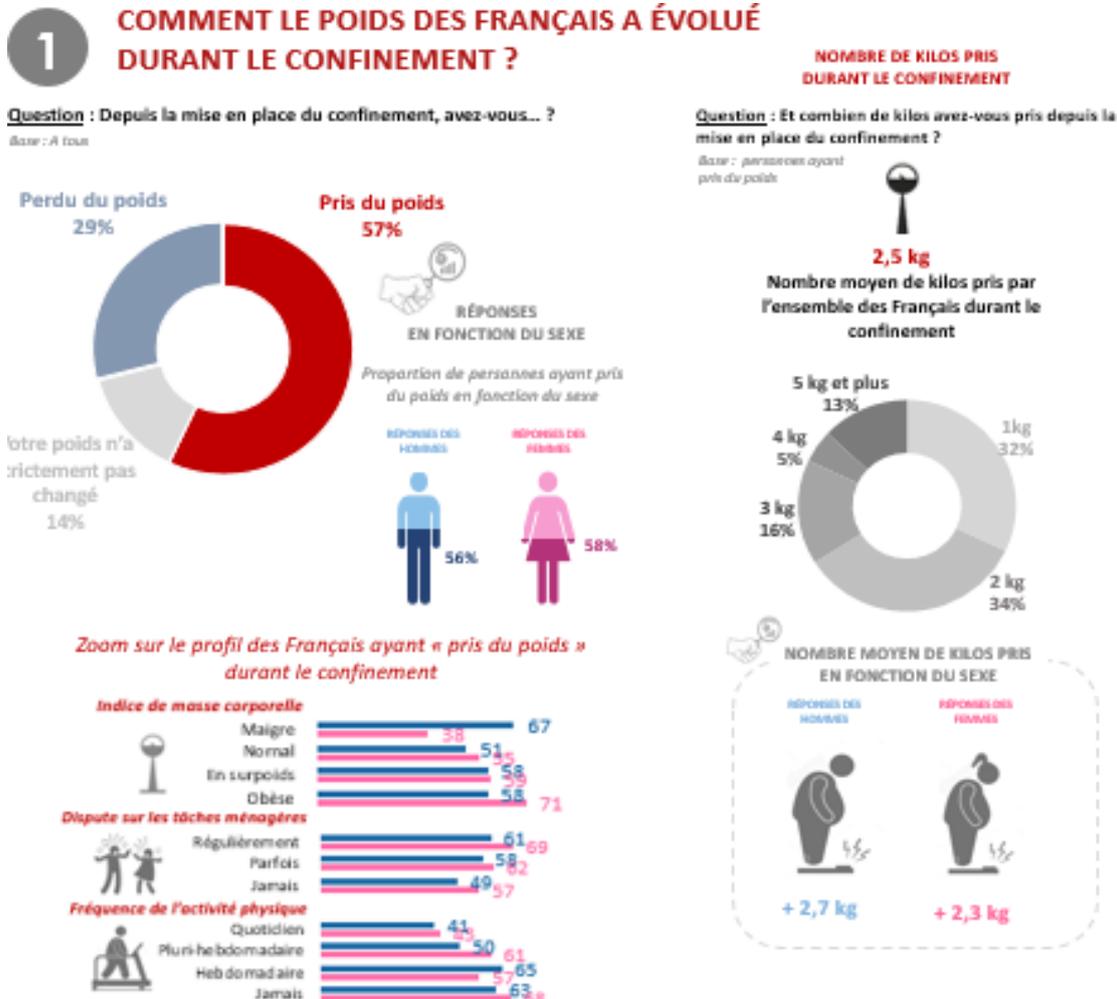
Véritable épreuve psychologique, le confinement a-t-il bouleversé les habitudes alimentaires et fait exploser la balance des Français ? À moins d'une semaine du déconfinement, une enquête de l'**ifop** lève le voile sur l'impact que le huit clos imposé aux Français a eu sur leur corpulence, leur équilibre alimentaire et la manière dont les couples confinés ensemble se sont répartis la charge liée la préparation des repas. Commandée par **Darwin Nutrition**, un site d'information et de conseil consacré à l'alimentation saine, cette étude permet pour la première fois de mesurer sur la base d'un échantillon conséquent (3000 personnes) les répercussions que la crise a eu à la fois sur l'alimentation des Français et le partage des tâches relatives à l'activité culinaire entre hommes et femmes. Riche en enseignements, cette enquête permet de tirer plusieurs leçons de la période de confinement :

POUR LIRE LES RESULTATS DE L'ETUDE, CLIQUEZ SUR LE LIEN CI-DESSOUS :

<https://www.darwin-nutrition.fr/actualites/alimentation-francais>

1) Le poids des Français a évolué durant le confinement mais pas forcément dans le même sens

Déplacements moins fréquents, baisse de l'activité physique, grignotages accentués par l'anxiété liée à une situation générale incitant à la recherche d'aliments sucrés (biscuits, chocolat, gâteaux...) qui « rassurent » ... **Le confinement a indéniablement favorisé une prise de poids chez une majorité des Français (57%) : ces derniers rapportant avoir pris en moyenne 2,5 kilos depuis le 17 mars.** Et alors même que l'excès de poids affecte beaucoup plus la gent masculine (58%) que féminine (41%¹), le nombre de kilos pris durant le confinement s'avère sensiblement plus élevé chez les hommes (+ 2,7 kilos) que chez les femmes (+ 2,3 kilos).



Cette prise de poids a particulièrement affecté les Français vivant en famille nombreuses – 64% des Français confinés avec plus de 4 personnes ont pris du poids contre seulement 53% de ceux confinés seuls – et/ou pratiquant peu d'activité physique : 65% des personnes n'en faisant pas ont pris du poids contre 42% chez ceux faisant du sport tous les jours. De même, elle apparaît très corrélée au stress au regard du niveau qu'elle atteint (66%) chez ceux se disputant « régulièrement » avec leur conjoint à propos des tâches du foyer.

Cependant, **le poids n'a pas évolué dans le même sens pour tous**. Ainsi, 14% des Français rapportent que leur poids « n'a strictement pas changé » durant la période de confinement. De même, **29% d'entre eux déclarent avoir perdu des kilos pendant cette période, notamment dans les rangs de ceux vivant seuls (33%) et ayant pu faire du sport tous les jours (43%)**.

Le point de vue de Quentin Molinié de Darwin Nutrition : "La prise de poids n'est pas un problème en soi, et était prévisible dans un contexte de stress et de dépense énergétique limitée. Plus de temps à la maison signifie plus de temps consacré à la préparation des repas mais aussi plus d'occasions de grignoter."

2) Les kilos en trop s'avèrent une préoccupation beaucoup plus féminine que masculine

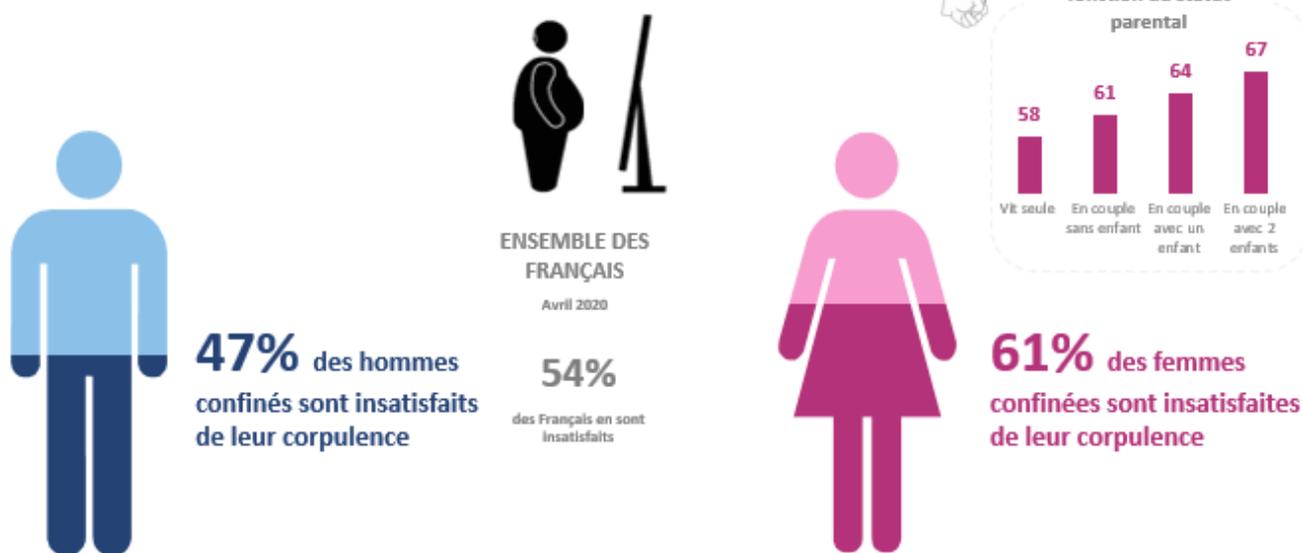
Dans un pays comme la France où le sous-poids des femmes est plus valorisé que dans le reste de l'Europe², l'évolution de la masse pondérale liée au confinement s'accompagne d'un dénigrement de sa corpulence plus prononcée dans la gent féminine que masculine.

En effet, alors même qu'après plusieurs semaines de confinement, la proportion de personnes en surpoids est plus faible dans la gent féminine (46%) que masculine (59%), **les Françaises s'avèrent beaucoup plus nombreuses (61%) que leurs homologues masculins (47%) à être mécontentes de leur poids**, sachant que leur insatisfaction est d'autant plus forte qu'elles ont pris du poids durant le confinement : 69% chez les femmes ayant pris des kilos depuis le 17 mars, contre 50% chez celles n'en ayant pas pris.

2 LES FRANÇAIS SONT-ILS SATISFAITS DE LEUR NIVEAU DE POIDS ACTUEL ?

Question : Au fond de vous-même, diriez-vous que vous êtes actuellement satisfait ou pas satisfait de votre corpulence, de votre niveau de poids ?

Base : A tous



Cette mésestime de soi à propos du poids atteint après ces semaines de confinement ne s'inscrit toutefois pas forcément dans une volonté de « chasse au kilos » chez les hommes si l'on en juge par le taux élevé d'insatisfaction chez les hommes ayant une corpulence inférieure à la normale : 51% d'entre eux sont insatisfaits de leur poids, signe qu'une faible corpulence peut être interprétée chez certains hommes comme un manque de virilité à combler. De même, chez les femmes, cette insatisfaction est à décorrélérer quelque peu de l'évolution de leur masse pondérale durant le confinement autant que de leur corpulence réelle dans la mesure où elle est loin d'être faible chez les Françaises ayant perdu du poids depuis le 27 mars (48%) tout comme chez celles ayant actuellement une « corpulence normale » (43%) ou « insuffisante » (29%) selon les tranches d'indice de masse corporelle de l'OMS.

Si elle va dans le sens de précédentes enquêtes ayant mis en lumière **une plus grande insatisfaction des Françaises à l'égard de leur poids**³, cette étude montre en tous cas que la « contrainte pondérale » pèse toujours plus sur les femmes que sur les hommes et ceci indépendamment de l'évolution récente ou du niveau réel de leur corpulence.

² Thibaut De Saint Pol. Surpoids, Normes et jugements en matière de poids : comparaisons européennes. *Population et sociétés*, INED, 2009, 4 p.

³ Thibaut de Saint Pol, « Surpoids, normes et jugements en matière de poids : comparaisons européennes », *Population et sociétés*, INED, n°455, 2009.

3) La lutte contre le surpoids : un effort qui passe plus un meilleur équilibre alimentaire que par un régime au sens strict

Quelle repose sur des éléments objectifs ou subjectifs, cette **méséstime de sa masse pondérale incite sans doute les Français à envisager de manger plus équilibré à partir du 11 mai : une majorité de Français (56%) déclarent envisager de manger plus sain et équilibré lorsque le déconfinement aura lieu**, sachant que cette proportion monte à 61% chez les personnes ayant pris du poids durant le confinement.

QUESTION : A partir du 11 mai, envisagez-vous personnellement... ?

Base : à tous

Proportion de Français envisageant ...

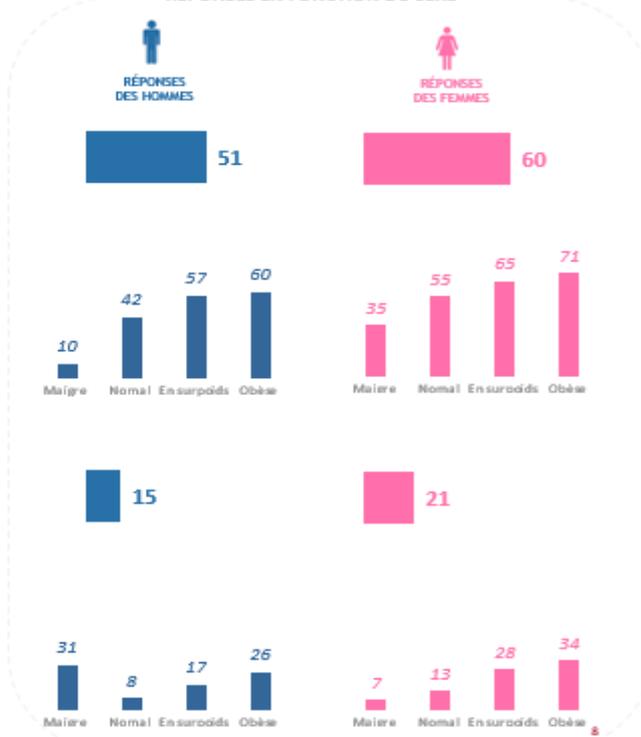


De manger plus sain / équilibré mais sans faire de régime au sens strict **56**



De faire un régime **18**

RÉPONSES EN FONCTION DU SEXE



Sensiblement plus fort chez les femmes (60%) que chez les hommes (51%), ce désir de « faire attention » tient donc moins à la corpulence réelle des individus – qui reste plus problématique dans la gence masculine que féminine – qu'à leur désir de correspondre aux normes de minceur en vigueur. Le fait que plus d'un tiers des femmes trop maigres (35%, contre 10% des hommes) envisagent de manger plus équilibré à partir du 11 mai est d'ailleurs le signe que **la minceur constitue toujours un enjeu féminin tant elle reste un critère étroitement associé à la beauté féminine**.

En revanche, la proportion de Français ayant l'intention de suivre un véritable régime alimentaire, c'est-à-dire exercer une surveillance particulière de leur alimentation, est beaucoup plus limitée (18%) tout en restant assez genré : 21% des femmes en envisagent un, contre 15% des hommes.

Symptomatique d'une volonté de se maintenir en bonne santé, le suivi d'un régime s'avère un indicateur précieux de l'intérêt porté à l'alimentation qui apparaît ainsi particulièrement élevé chez les mères de famille avec des enfants (30%).

4) La charge liée à la préparation des repas : une source de tensions conjugales plus forte que la question de l'alimentation équilibrée

Globalement, le caractère équilibré de la nourriture à acheter ne semble pas avoir été un sujet de tensions important au sein des couples – à peine plus d'un tiers d'entre eux s'est disputé à ce sujet depuis le 11 mai – même s'il semble sensiblement plus conflictuel chez les jeunes (45%) que chez les seniors (27%).

En revanche, le temps de préparation culinaire arrive en tête des sujets de tensions au sein des couples (42%), en particulier dans les générations les plus jeunes : 53% chez les personnes en couple de moins de 35 ans, contre 31% chez les seniors.

Cette plus forte tension tient sans doute au fait que **le huit clos favorise une plus forte contestation de l'inégale répartition observée généralement en matière de temps de préparation culinaire** : 1h12 par jour pour les femmes contre 22 minutes pour les hommes (toutes journées confondues) d'après la dernière enquête emploi du temps de l'INSEE en France (Nabli & Ricroch, 2012).

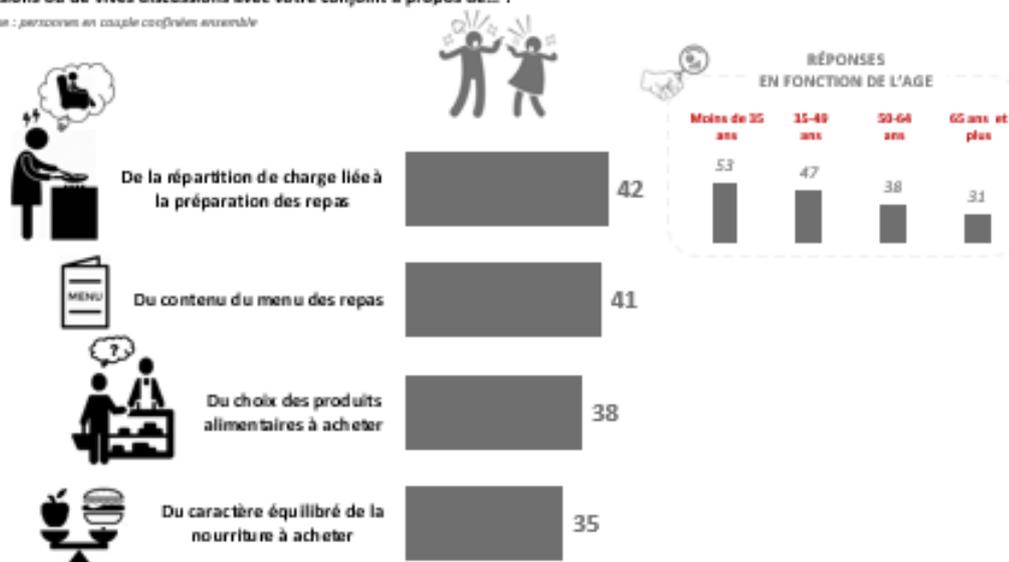
Tout d'abord, le confinement ne permet plus à certains hommes d'échapper à cette tâche en se prévalant d'une indisponibilité liée à l'exercice d'un travail rémunéré ou encore de déplacements en dehors du domicile pour des activités liées au foyer (ex : entretien de la voiture, transport des enfants, etc.). Ensuite, le nombre plus élevé de

repas à préparer et l'augmentation fréquente du nombre de personnes par foyer s'est traduit par une surcharge globale de travail culinaire qui a rendu cette inégale répartition d'autant plus lourde à supporter qu'il était plus difficile à externaliser ou à alléger via des substituts marchands (ex : livraison de repas, achats de plats préparés...). Enfin, l'explosion du temps à consacrer aux enfants (ex : activités de soins, aide aux devoirs, loisirs...) à partir dès la fermeture des écoles a joué aussi un rôle dans la mesure où le travail éducatif et l'accompagnement scolaire revenant le plus souvent aux mères, celles-ci n'étant plus en mesure d'effectuer un travail qu'elles prenaient habituellement en charge...

4 L'ALIMENTATION EST-ELLE UN SUJET DE DISPUTE CONJUGALE DEPUIS LA MISE EN PLACE DU CONFINEMENT ?

Question : Depuis la mise en place du confinement (17 mars 2020), vous est-il arrivé d'avoir des tensions ou de vives discussions avec votre conjoint à propos de... ?

Base : personnes en couple confinées ensemble



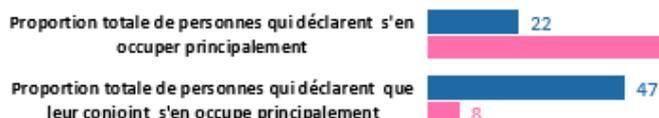
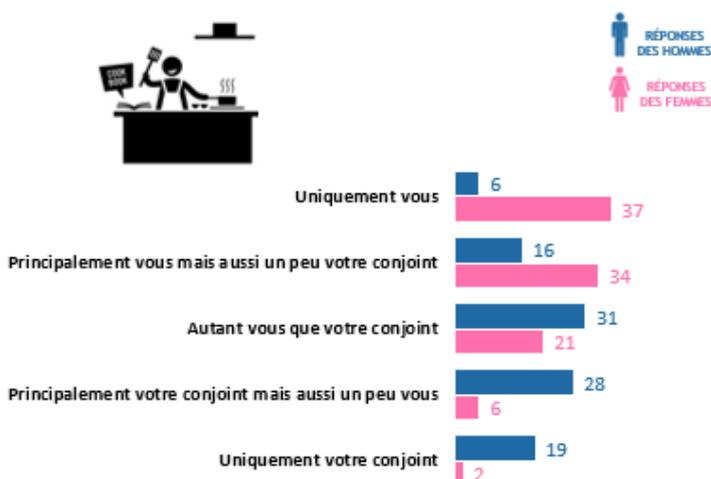
5) Même en période de confinement, l'activité culinaire reste inlassablement une affaire de femmes...

Un des principaux enseignements de l'étude est que l'égal temps de présence des hommes et femmes au domicile n'a pas égalisé le temps consacré à la préparation des repas...

En effet, en ce qui concerne la préparation des repas, 71% des femmes estiment que cette tâche leur incombe le plus souvent, contre 21% qui considèrent que cette répartition est égalitaire entre les deux membres du couple et à peine 8% que c'est leur conjoint qui en fait le plus. Et si les regards croisés entre femmes et hommes ne sont pas complètement symétriques (par exemple 22% des hommes estiment qu'ils en font plus), il n'y en a pas moins une certaine convergence pour reconnaître que les femmes préparent davantage les repas au sein des foyers confinés.

Question : Dans le logement où vous êtes confiné, qui est en charge de l'élaboration des repas ?

Base : personnes en couple confinées ensemble

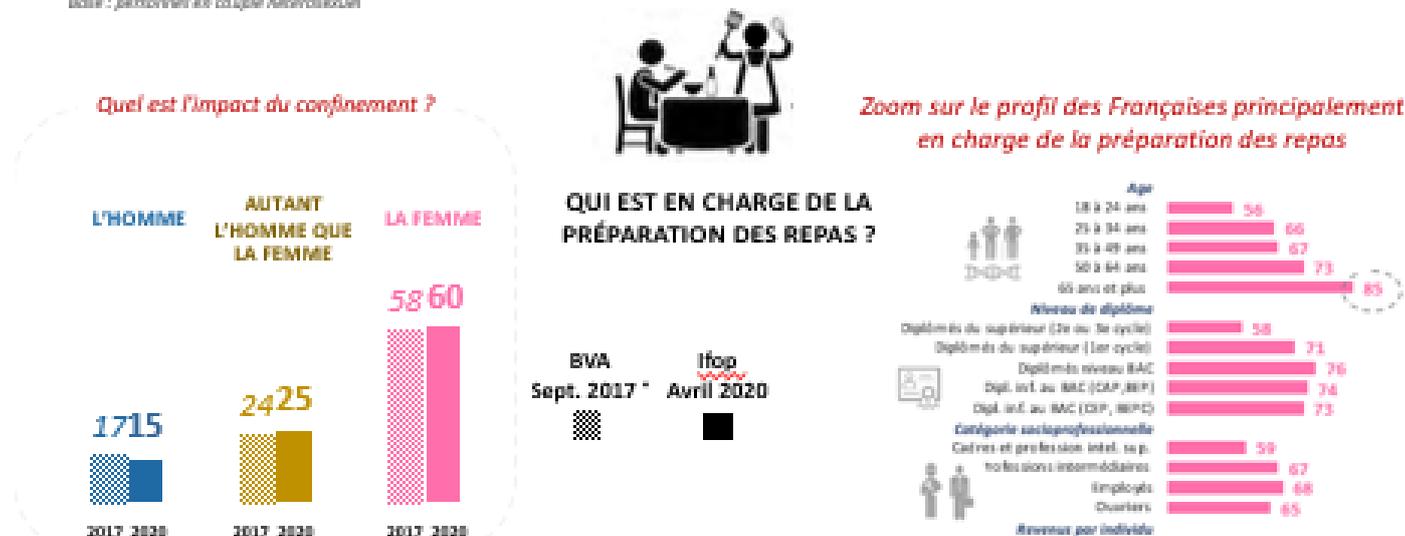


71% des femmes prennent principalement en charge l'élaboration des repas dans les foyers confinés

Ainsi, cette étude confirme l'une des grandes constantes repérées concerne la division sexuelle des tâches relatives à l'alimentation (Warde *et al.*, 2007), à savoir que l'activité culinaire reste inlassablement une affaire de femmes... **La comparaison avec une enquête menée en 2017 montre que chez les couples hétérosexuels, la charge repose même un peu plus sur les épaules des femmes en période de confinement (60%) qu'auparavant (58%).**

Question : Dans le logement où vous êtes confiné, qui est en charge de l'élaboration des repas ?

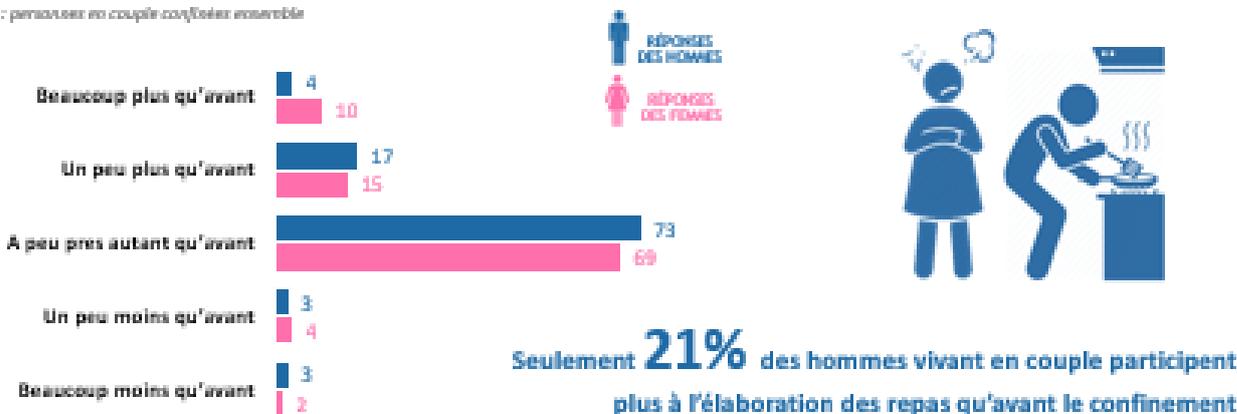
Base : personnes en couple hétérosexuel



Une autre question de l'enquête montre d'ailleurs que **peu d'hommes vivant en couple participent plus à l'élaboration des repas qu'avant le confinement : 21%, soit moins que le nombre de femmes (25%) mettant plus la main à la patte en période de confinement.**

Question : Et diriez-vous qu'aujourd'hui, vous participez à l'élaboration des repas plus, autant ou moins qu'avant la mise en place du confinement (17 mars 2020) ?

Base : personnes en couple cohabitantes



A noter que certains hommes s'investissent plus que la moyenne. C'est le cas des hommes de moins de 50 ans et des « jeunes couples » (moins d'un an). De même, on note une plus forte participation des hommes vivant dans des couples se disputant régulièrement à propos des tâches domestiques (30%, contre 16), signe que l'expression d'un mécontentement a bien un impact en la matière.

S'il a fortement baissé durant les dernières décennies, **le temps de préparation culinaire reste en période de confinement une activité majoritairement féminine alors même qu'il appelle un ensemble de tâches qui pourraient être partagé** (planification des menus, achats alimentaires, transport des achats, stockage des denrées alimentaires, anticipation et préparation des repas, service, vaisselle, rangement, etc.). En outre, les femmes conservent la « charge mentale » (Haicault, 1984) d'un approvisionnement anticipé qui n'est pas quantifié dans cette enquête.

Le point de vue de Quentin Molinié de Charlotte Jean : "Contrairement à ce que l'on aurait pu espérer, le confinement est loin d'avoir allégé la charge mentale - et la charge tout court - des femmes en matière de préparation des repas."

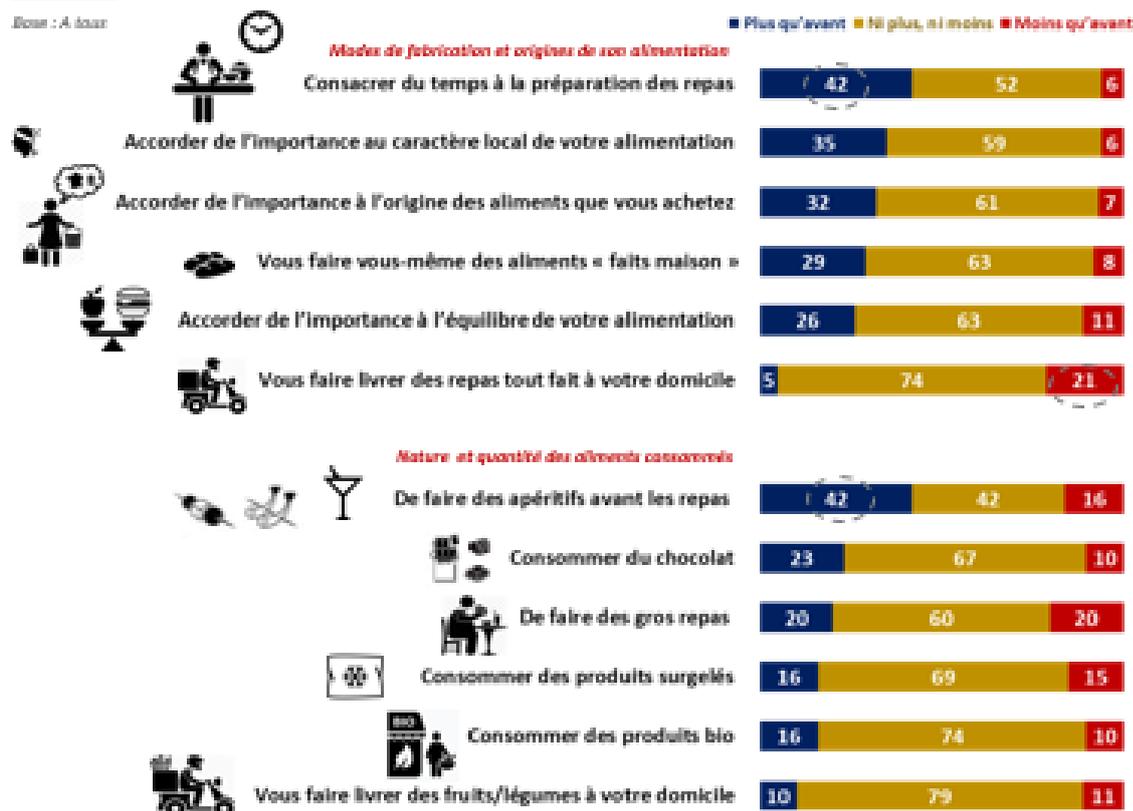
6) Quel est l'impact du confinement sur les habitudes alimentaires des Français ?

Le "fait maison" a le vent en poupe : **42% d'entre eux consacrent plus de temps qu'avant à la préparation des repas, et 29% font plus d'aliments maison, comme le pain et les yaourts.** Par ailleurs, 21% des Français déclarent avoir moins recourt aux livraisons à domicile. Consommer des produits locaux n'a jamais été aussi important : 35 % des sondés

déclarent accorder plus d'importance au caractère local de leurs aliments depuis le 17 mars. La Ruche Qui dit Oui ! (réseau d'achat direct aux producteurs), par exemple, a ainsi vu son nombre de commandes tripler partout en France.

QUESTION : Depuis que vous êtes confinés, est-ce que vous ... plus, moins ou autant qu'avant la mise en place du confinement ?

Don : A. Isard



7) Vers une alimentation plus saine et respectueuse de l'environnement après le confinement ?

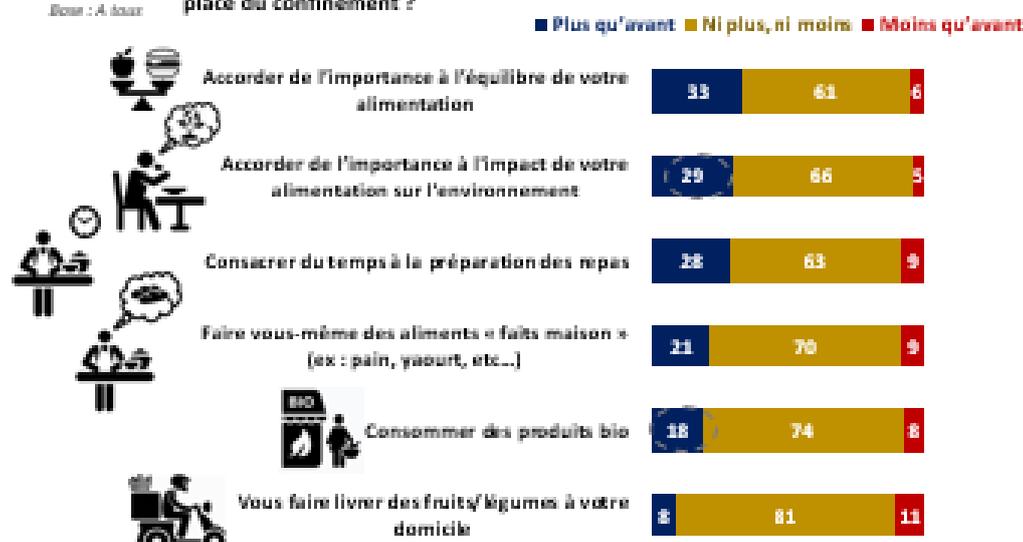
29% des français déclarent qu'ils accorderont plus d'importance à l'impact de leur alimentation sur l'environnement après le 11 mai. Sans surprise, les nouvelles générations sont particulièrement concernées : les jeunes, et notamment les étudiants, déclarent qu'ils accorderont plus d'importance à l'équilibre de leur alimentation post-confinement (42% des étudiants contre 33% toutes catégories confondues), et à l'impact de celle-ci sur l'environnement (37% des étudiants contre 29% toutes catégories confondues)

8

QUEL EN SERA L'IMPACT SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRES DES FRANCAIS APRES LE CONFINEMENT ?

QUESTION : A partir du 11 mai, est-ce que vous allez... plus, moins ou autant qu'avant la mise en place du confinement ?

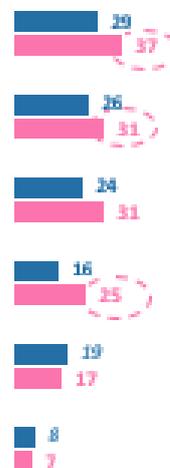
Don : A. Isard



RÉPONSES « PLUS QU'AVANT » PAR SEXE

RÉPONSES DES HOMMES

RÉPONSES DES FEMMES



POUR LIRE LES RESULTATS DE L'ETUDE, CLIQUEZ SUR LE LIEN CI-DESSOUS :

<https://www.darwin-nutrition.fr/actualites/alimentation-francais>

Le point de vue de François Kraus de l'Ifop

"Si le huit clos imposé aux Français a fait quelque peu évolué leur poids, force est de constater que l'égal temps de présence des hommes et femmes au domicile n'a pas égalisé le temps consacré à la préparation des repas. Bien que le confinement ait créé les conditions d'une plus forte contestation de l'inégale répartition de l'activité culinaire, la préparation des repas, comme le reste du travail domestique, l'apanage des femmes. Au regard des faibles évolutions observées chez les seniors, cette grande inertie tient sans doute au fait qu'en raison de la prégnance de cette division sexuelle du travail culinaire, nombre d'hommes ont développé des formes d'incompétence telles que cela les empêchent de s'y mettre. Or, comme a pu le montrer Solenn Carof, « l'injonction qui pèse sur le corps des femmes, associée aux charges de préparation des repas, crée un environnement pathogène générant des souffrances physiques et psychiques »⁴ qui peuvent s'avérer des plus problématiques. La lutte contre l'inégale répartition du temps de travail culinaire est donc non seulement un impératif moral mais aussi un enjeu de santé publique." **François Kraus**

Le point de vue de Charlotte Jean et de Quentin Molinié, responsables de Darwin-Nutrition.fr

"On constate que cette crise a permis aux Français.es de porter plus d'attention au contenu de leur assiette. Si les sujets tels que les circuits courts, le bio ou la production durable étaient déjà des enjeux importants avant le confinement, ils le seront encore d'avantage à l'avenir. Des crises comme celle que l'on traverse ont des effets dramatiques, mais sont aussi des moteurs de changements incroyables - et on l'observe nettement dans le domaine de l'alimentation."

Charlotte Jean

"Il est clair que le bien-être physique et psychologique ne provient pas tant de régimes restrictifs que du choix éclairé, de la qualité, et de la diversité de son alimentation. C'est tout le sens de la mission que l'on porte avec Darwin Nutrition". **Quentin Molinié**

A propos de l'étude

POUR CITER CETTE ETUDE, IL FAUT UTILISER A MINIMA LA FORMULATION SUIVANTE :

« Étude Ifop pour Darwin Nutrition réalisée par internet du 24 au 27 avril 2020 auprès d'un échantillon de 3 045 Français âgés de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine »

A propos de Darwin-Nutrition.fr :

Darwin Nutrition est un média digital-native indépendant consacré à l'alimentation saine, créé en 2019. Son équipe éditoriale, composée d'auteurs spécialisées et de professionnelles de la nutrition, explore les bienfaits d'aliments exceptionnels pour le bien-être, et rencontre celles et ceux qui les produisent dans une démarche durable. Darwin Nutrition a été fondé par Charlotte Jean et Quentin Molinié, deux jeunes voyageurs ayant changé de mode de vie après une décennie parisienne passée derrière un bureau. Le site a reçu la certification HONcode qui atteste de la transparence, de la responsabilité et de la traçabilité de l'information santé sur Internet.

Contact presse

Valentine Cabanel, **Docteur en Pharmacie et Naturopathe spécialisée en micro-nutrition, partenaire de Darwin Nutrition** – 06-64-25-18-94 - cabanelvalentine@gmail.com

Quentin Molinié - quentin@darwin-nutrition.fr - 06 62 56 79 50

François Kraus – francois.kraus@ifop.com – 06 61 00 37 76

⁴ Solenn Carof, « Le régime amaigrissant : une pratique inégalitaire ? », Journal des anthropologues, 140-141 | 2015, 213-233.